



Alimentación. Cuadro paliativo

Comidas a la carta (lo que quiera) y sin horario (cuando quiera). Lo mejor es reservar la comida de mayor poder calórico para la mañana (momento en el que tendrá más apetito).

Qué alimentos. No existe ninguna restricción. Nos guiaremos por sus gustos. Pero sí una recomendación: administraremos preferentemente alimentos con alto valor energético (nata, mantequilla, queso, frutos secos, chocolate, membrillo, miel, ...) que otros más “saludables” pero con menor poder calórico (lechuga, tomate, fruta fresca, ...). El objetivo es que coma siempre que esto suponga un disfrute para él.

Cómo presentar los platos. Los platos, bien presentados, no deben estar llenos. Tenemos que ser realistas: posiblemente no acabará toda la comida, y esto, psicológicamente puede ser incómodo; además, apenas tiene gasto energético (la mayoría del día está en reposo), con lo cual no necesita un gran aporte, ni siquiera un aporte normal.

ADVERTENCIAS

Nunca insistiremos en que coma, nunca le recordemos que ha comido poco. ¿Pero si está adelgazando mucho? La pérdida de peso suele guardar relación con la progresión de la enfermedad, no con una posible (y muchas veces dudosa) desnutrición. ¿Qué opina su médico al respecto? Él conoce al enfermo.

Tras comer, si está encamado, mantenerlo incorporado durante 20 minutos para reducir el riesgo de regurgitación y aspiración bronquial.

Qué más evitaremos.

- Alimentos con poco valor energético, alimentos flatulentos. Si el enfermo tiene la boca seca: tabaco, alcohol, café, té, picantes.
- Comidas muy calientes o frías. Con olores o sabores muy fuertes.
- Los fritos. Es mejor la comida al horno o hervida.
- Beber antes de las comidas. Las bebidas gaseadas. Así no se saciará precozmente.
- Olores fuertes en la habitación. Tendremos que esmerar la higiene, y esto también incluye combatir el mal olor de algunas heridas. Hable con su enfermero.

Suplementos dietéticos. Para no inhibir el apetito de la mañana (suele ser el mayor del día), lo mejor es usarlos por la noche.

Dificultades para tragar. Los alimentos: darlos blandos y triturados. El agua: entre otros, puede ser el momento para recurrir a los espesantes. Hable con su médico.

Fomentar una correcta **higiene bucal**. Es fundamental.

En situación de últimos días, el enfermo es el que manda en materia de alimentación.